

## 健康に関する相談会

申し込みの必要はありませんので、直接会場へお越しください。

## 骨密度測定・骨粗しょう症予防相談会

骨密度を測定し、生活習慣の見直しをしませんか。

日 11月26日(水)  
午前9時30分～11時

所 健康プラザ1階 多目的室

人 町内在住で成人の方  
(骨粗しょう症で治療中の方を除く)

他 測定は年度内1回限り。素足になりやすい服装でお越しください。

## ヘルスあっぷ相談

大人の生活習慣病や健康・食事などに関する相談を、保健師・栄養士・看護師がお受けします。身体測定、体脂肪測定、血圧測定、健幸aiちゃん測定なども行います。

日 11月26日(水)  
午前9時30分～11時

所 健康プラザ1階 多目的室

人 町内在住で40歳以上の方

申 健幸aiちゃん測定のみ要予約  
(先着3人)。11月25日(火)  
までに健康推進課へ

## 健幸aiちゃん

タッチパネルと音声ガイダンスを備え、運動機能測定や判断力(認知能力)測定を行うことで健康状態を「見える化」する機器です。



©Q's fix

学んで得する  
町民健康講座

手軽に実践・継続できる運動で  
血糖をセルフコントロール



日 12月1日(月)  
午後1時30分～3時

所 健康プラザ1階 多目的室

人 町内在住の方

師 理学療法士・日本糖尿病療養指導士  
天川淑宏先生

申 11月25日(火)までに  
健康推進課へ

問 問い合わせ ☎(内線)3341 ファクス ☎(内線)3341 電子メール ☎(内線)3341 費 がないものは無料です。 人がいるものはどなたでも参加・来場できます。

## この健康講座

今日を少し明るくする言葉のチカラ  
～心が軽くなるペプトーケ～

日 12月5日(金) 午後2時～3時30分

所 福祉センター3階 会議室

人 町内在住または在勤の方  
30人(先着)

師 日本ペプトーケ普及協会認定講師  
武智俊典さん

申 問 12月4日(木)までに  
福祉支援課 障害福祉班へ  
☎(内線)3352

## 医療

## 骨髓移植ドナー支援事業

骨髓移植などを推進するため、骨髓提供のため通院・入院した日数に応じて、骨髓提供したドナーおよびドナーの勤務先への助成を行っています。

## ○助成対象

●本町に住民登録があり、骨髓提供に伴う休暇の制度がない事業所などに勤務する方

(公財)骨髓バンクが実施する骨髓バンク事業で骨髓などの提供を完了した方に限る

●助成を受けるドナーが勤務する国内の事業所など

(国、地方公共団体、独立行政法人、骨髓提供に伴う休暇取得が可能な事業所などを除く)

## ○助成対象となる通院などの内容

- 健康診断に係る通院、自己血貯血に係る通院
- 骨髓・末梢血幹細胞の採取に係る入院
- 骨髓バンクが必要と認める通院・入院および面接

## ○助成額(1日当たり・上限7日)

ドナーが通院・入院に要した日数に応じて助成金を交付します。

- ドナー 2万円
- ドナーが勤務する事業所 1万円

## ○申請期間

骨髓などの提供を完了し、医療機関を退院した日の翌日から1年以内

## ○申請方法

下記の書類を健康推進課へ

## 【ドナー】

- 愛川町骨髓移植ドナー支援事業助成金交付申請書(ドナー用)
- (公財)日本骨髓バンクが発行した、骨髓などの提供が完了したとの証明書
- 健康保険証の写し

## 【ドナーが勤務する事業所など】

- 愛川町骨髓移植ドナー支援事業助成金交付申請書(事業所用)
- (公財)日本骨髓バンクが発行した、骨髓などの提供が完了したとの証明書
- ドナーとの雇用契約を証明できる書類

## 保健師から

## スマートフォンを使い過ぎていませんか?

今や、子どもから大人まで幅広い世代の方が使用するスマートフォン(スマホ)ですが、使い過ぎは健康に影響を及ぼすため、どの年代の方も注意が必要です。

## ○目への影響

スマホの長時間使用は、視力の低下や眼精疲労などを引き起こす可能性があります。目の筋肉が疲れて、ピント調整がうまくできなくなる「スマホ老眼」の症状は、10～30代でも増えています。



## ○姿勢や首・肩への影響

うつむくような姿勢で長時間スマホを見ていると、首の筋肉や背骨に負荷がかかり、首や肩の痛みや凝り、さらには頭痛、めまい、吐き気などの症状を引き起こします。

## ○睡眠への影響

寝る前にブルーライトを浴びると睡眠の質が低下します。睡眠不足や質の悪い睡眠は、免疫力や集中力・注意力の低下などにもつながります。

## ○脳への影響

スマホの使い過ぎが習慣化すると、情報過多による脳疲労の状態に陥り、物忘れや思考力・判断力・学力の低下のほか、感情がうまくコントロールできないなどの症状もみられます。

## 健康的にスマホを使用するために

- 長時間使用せず、休憩を入れて、遠くを見たり、まばたきをしたりする。
- 正しい姿勢を心掛け、目と画面は30cm以上離し、目の高さで見るようとする。
- 長時間同じ姿勢を取らないようにし、首や肩のストレッチをする。
- 寝る1時間前からスマホの使用をやめる。
- 時々スマホから離れ、ぼんやりして脳を休める時間を作る。
- 「時間を決めて使用する」「使用時間を減らす」など、スマホの使い方を工夫する。

音声版広報あいかわ  
録音ボランティアグループ「かえでの会」の協力により、視覚障がい者の方に向けて音声データ化されています。  
この希望の方は社会福祉協議会へご連絡ください。  
問 社会福祉協議会 ☎(内線)33794

## 子育て

## お子さんの歯科保健指導

## 日 11月27日(木)

受付時間を分けてご案内します。  
個別通知でご確認ください。

## 所 健康プラザ2階 健診室

物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、  
バスタオル

他 2歳児歯科健診では、身長・体重  
測定も行います。

歯科保健指導	対象
1歳児歯科健診	令和6年10月生まれ
2歳児歯科健診	令和5年10月生まれ
	令和5年4月生まれ

対象者には11月上旬までに必要書類をお送りしますので、届かない場合はご連絡ください。



## すくすく親子健康相談

お子さんの発育・発達の確認や予防接種などの育児相談を、保健師・栄養士・看護師がお受けします。

## 日 11月13日(木)

午前9時30分～11時

## 所 健康プラザ2階 健診室

人 町内在住で、就学前のお子さんと  
保護者

物 母子健康手帳

他 離乳食の展示・試食(保護者のみ)  
も実施します。

申 申し込みの必要はありませんので、  
直接会場へお越しください。

## 乳幼児の健康診査

## 1歳6ヶ月児・3歳6ヶ月児 健康診査

対象の方には11月下旬に必要書類を送付しますので、  
届かない場合はご連絡ください。

## 所 健康プラザ2階 健診室

受付時間を分けてご案内します。個別通知でご確認ください。

対象	1歳6ヶ月児 (令和6年5月生まれ)	3歳6ヶ月児 (令和4年5月生まれ)
日にち	12月17日(水)	12月9日(火)
持ち物	母子健康手帳、問診票、 歯ブラシ、バスタオル	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、 バスタオル、当日の朝の尿、 視力・聴力の調査票(記入済みのもの)

日 日時 所 場所 人 対象・定員(応募者多数の場合は抽選) 師 講師・指導 費 費用 物 持ち物 他 その他の事項 申 申し込み

## マタニティセミナー

初めて出産する方を対象に、2日間1コースのマタニティセミナーを開催しています。  
1日のみの参加も可能です。

申 11月7日(金)までに健康推進課へ

日程	11月14日(金)	11月22日(土)
内容	・妊娠・分娩経過について ・妊婦体操 ・栄養講話と試食	・産後の生活、赤ちゃんの世話 ・ファミリープラン(家族計画) ・沐浴実習 ・子育て支援センターの見学 ・町の制度案内
時間	午後1時10分～4時	午前9時～午後0時30分
会場	健康プラザ	
持ち物	動きやすい服装、バスタオル	1日目の配布資料(1日目参加者)
	母子健康手帳、筆記用具、 母子健康手帳交付時の資料一式(転入の方は会場でお渡します)	

## 産後ケア「ひなたぼっこ」

内容は、身長・体重測定、育児・栄養・母乳に関する個別相談、お友達づくり、  
お母さんたちの休息などです。

## 日 11月28日(金)

午前9時30分～11時30分  
受け付けは午前11時まで

## 所 健康プラザ2階 健診室

人 町内在住で、1歳未満のお子さんと  
そのお母さん、お父さん

物 母子健康手帳、バスタオル(赤  
ちゃん用)、赤ちゃんに必要なもの  
(おむつ、ミルクなど)

申 11月27日(木)までに  
健康推進課へ

## 健康

## あいかわリフレッシュ健康体操講座

町のオリジナル体操の「あいかわリフレッシュ健康体操」を覚え、健康づくりを  
しませんか。

## 日 11月17日(月)

①午前9時30分～10時15分  
②午前10時30分～11時15分  
申し込み時に希望の時間をお選び  
ください。

## 所 健康プラザ1階 多目的室

人 町内在住で、医師から運動制限  
を受けていない方 20人程度

師 健康運動指導士 高垣茂子先生

物 運動のできる服装と靴、飲み物

他 当日の健康チェックで体調不良と  
判断された場合、参加をお断りす  
ることがあります。

申 問 11月10日(月)までに  
健康推進課へ

YouTube 愛川町チャンネル  
「あいかわリフレッシュ健康体操  
(立って体操バージョン)」



## 4ヶ月児・10ヶ月児 健康診査

診査は協力医療機関での個別健診となります。  
対象になる前月の下旬に通知を送付しますので、  
詳しくは通知をご覧ください。

## 日 4ヶ月児健診

満4ヶ月になった日から満7ヶ月になる日  
の前日まで(最適月齢は満4ヶ月)

## 10ヶ月児健診

満10ヶ月になった日から満13ヶ月になる日  
の前日まで(最適月齢は満10ヶ月)

